



ARROZ DOCE

Uma versão diferente do nosso clássico arroz doce

 11 porções

INGREDIENTES

- 2 xic (500g) de arroz integral cru
- 1 litro de leite
- 2 col cheias de sopa de coco ralado
- 4 colheres de sopa rasas de açúcar (60 g)
- 3 pedaços de canela em pau
- 1 garrafa de leite de coco (200 g)
- 4 cravos da índia

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque o arroz de molho em água quente por 1 hora, logo após leve para cozinhar
- 2º Em seguida acrescente o leite, leite de coco, coco ralado, açúcar, canela em pau e o cravo
- 3º Cozinhe em fogo baixo, mexa até que engrosse
- 4º Desligue o fogo, polvilhe canela em pó a gosto
- 5º Sirva gelado ou quente, como preferir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (165 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 176 kcal | 292 kcal | 15 % |
| CARBOIDRATOS | 30 g | 49 g | 16 % |
| PROTEÍNA | 4 g | 7 g | 9 % |
| GORDURA | 5 g | 8 g | 15 % |
| GORDURAS SATURADAS | 4 g | 6 g | 28 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 3 g | 12 % |
| SÓDIO | 35 mg | 58 mg | 2 % |